

ヒューマン・コミュニケーション授業の効果研究(2)

吉岡和子¹⁾・高塚人志²⁾・河合康明³⁾・中野俊也²⁾・白石義光⁴⁾

【要旨】 本研究では、カリキュラムの中で継続的に自己のあり方を受け入れたり、コミュニケーションのあり方を向上させたりする試みを行っている鳥取大学のヒューマン・コミュニケーション授業の基礎編である『気づきの体験学習』の効果、質問紙調査を用いて検討した。授業開始時と終了時に質問紙調査を行い、その両方に回答した53名を分析対象とした。

その結果、自己のあり方について、QOSL (Quality of Student Life) の「自己肯定感」、「不安・自己不確実感」、「将来の展望」、「生きがい」、および自己受容尺度のすべての下位尺度で、授業後に有意に得点が上昇した。また、コミュニケーションのあり方でも、九大コミュニケーション・スケールの「社交性」、「対人過敏性」、「集団への適応」、「アサーティブネス」で、授業後に有意に得点が上昇した。自己のあり方、コミュニケーションのあり方に気づき・学ぶことで、自己評価に変化が生じていると推察された。

キーワード コミュニケーション授業 気づきの体験学習 効果研究 大学生

はじめに

少子化や核家族化などによって、人間関係が希薄になりつつある時代にあって、社会力に欠け感情をコントロールできないなど、対人コミュニケーションに問題を抱える子どもや若者が増えている(高塚、2008)。宮下・杉村(2008)は、「現代の大学生においては、友人というものは、本音で語り合うという存在ではなく、自らの孤独をおそれて、とりあえずそれとの繋がりを確認するだけの存在としてとらえられているように感じられてならない」と希薄な友人関

係を指摘している。また、門脇(1999)は「若い世代の人間関係や人づきあいが、お互いに深入りしないきわめて表面的なものになっている」と述べている。その背景には、「自分にはあまり価値はない、自分はあまり誇れるものがない人間であると感じている学生が多い」と河地(2005)が指摘しているように、自己評価の低さがあるように思われる。

こうした学生の対人関係能力の未熟さが指摘される中で、中村(2003)は、大学において対人関係能力を高めることをめざした授業が必要

1) 福岡県立大学人間社会学部 講師

2) 鳥取大学医学部総合医学教育センター学部教育支援室 准教授

3) 鳥取大学医学部医学科機能形態統御学講座適応生理学分野 教授

4) 鳥取大学医学部総合医学教育センター学部教育支援室 助教

と指摘している。ふだんの生活の中で自然に人間関係を学べた時代と違い、自分と向き合い自分を見つめ、自分自身の生き方や今の自分自身の人間関係を見直し、どのような人間関係をつくっていくのかを気づき・学ぶ場を意図的に提供することが必須となっている。

現在、各大学において、対人関係に関する教育が盛んに行われるようになったが、カリキュラムの中で継続的に自己のあり方やコミュニケーションのあり方を気づき・学ぶ授業の実施は少なく、また研究も未だ十分に行われていない。

人間関係のあるところには、必ずコミュニケーションがある。このコミュニケーションがうまくいかないと人間関係や仕事でトラブルを招きやすい。とりわけ、コミュニケーション力の大切さは近年いろんなところで耳にするようになった。コミュニケーションの定義は何通りもあるが、高塚（2003、2004）は「お互いの考えや気持ちを理解し合うこと」と定義してヒューマン・コミュニケーション授業を実践してきている。

私たちは、日常生活で様々な体験をして、その体験の中からいろいろなことを学び人間成長する。その体験の場をあえてこの学習の場に組み込み、頭で理解するだけでなく、自分の体験を通して、自分と向き合い、自分を見つめ、自分自身の生き方やふだんの人との関わり方など対人関係の問題について気づき・学ぶのが、『気づきの体験学習』である。ヒューマン・コミュニケーション授業の基礎編である『気づきの体験学習』での気づきを通して、自己のあり方を受け入れたり、コミュニケーションのあり方を向上させたりする試みを行っているといえ、受講した学生からは肯定的な感想（高塚、

2007a；2007b）が得られている。

本研究では、高塚が実践してきたヒューマン・コミュニケーション授業の基礎編である『気づきの体験学習』の効果を、自己のあり方とコミュニケーションのあり方の自己評価の変化に注目し、吉岡（2010）に引き続き、質問紙調査により検討する。

方 法

1) 授業内容

15回の授業で体験する『気づきの体験学習』のテーマは、①人はいろいろ、思いこみ、②コミュニケーションを考える、自分をみつめてみる、③聴くことの大切さ(1)、④聴くこと大切さ(2)、⑤相手のための自己紹介、⑥そばにいる人から大切されてきた体験（あなたのホスピタリティ）、⑦挨拶の意味や大切さ、⑧効果的な質問、私の話し方、⑨相手の考えや気持ちを理解しながら相手のために行動することを体験的に学ぶ、⑩力をあわせることの意味や大切さ、⑪リーダーシップ、⑫私の人間関係、⑬自分をより深く知る、⑭私の価値観、⑮もう一人の自分から自分への「励ましの手紙」などである。

体験学習は、学習者の体験をベースにした学習であり、「する・みる・考える・わかる」の4つのステップを繰り返すことで、学習が深められていく（津村・星野、1996）ことが指摘されている。

一つひとつの体験学習を終えると、まず、体験で起きたことについて「どうしてそうなったか」「次にどうしたらいいか」を自分に問いかけて考えてもらう。何かがわかると、次に同じような生活場面に出会ったとき、そのわかったことを「試す」ことができる。このように気づきによって自らが行動変容していけるように学習

を支援する。

次に、パートナーやグループのメンバーで互いの体験をふりかえり、自分の考えや気持ちをわかちあってもらおう。これは、自分や仲間の考えや気持ちを深く理解することをねらいとしている。また、毎回、授業後に、「授業を通して自分自身について気づいたこと」や「これから大切にしたいこと」などを、学習記録シートに記入してもらおう。それらを整理して授業中の様子の写真を加えて、次回の授業開始時に学生に配布し、他の受講者の考えや気持ちを共有できるように工夫している。

最後の授業ではメンバー一人ひとりが鏡になり、評価を加えず鏡に映ったことをそのままメッセージにしてプレゼントシートに書き込んでメンバー一人ひとりに手渡してもらおう。この作業により、グループの中での自分の行動が、他のメンバーにどのようにみられ、影響を与えていたかに気づき、自分を知る一助となることを目指している。

2) 調査時期と対象者

2008年度前期に鳥取大学の全学部を対象としたヒューマン・コミュニケーション授業（講義名「人として（すてきなあなたになるために）」）を履修選択した100名に対して、同年4月の授業開始時と7月の授業終了時に実施した。回答者数は4月が86名、7月は58名で、その両方に回答した53名（男性31名、女性22名）を分析対象とした。

3) 調査項目

(1) 自己のあり方について

①峰松（2002）が開発したQOSL（Quality of Student Life: 大学生の生活の質の実態を把

握する尺度）から、「自己肯定感（3項目）」、「不安・自己不確実感（3項目）」、「将来の展望（4項目）」、「生きがい（4項目）」の計14項目について、4段階評定で回答を求めた。好ましい状態から、3、2、1、0の得点を割り当て、各因子の合計得点を求めた。

②自己受容尺度（大出・澤田、1988）の「自己への好感・満足（6項目）」、「他者への貢献（4項目）」、「自己に失望しないこと（3項目）」、ならびに「自己への自信（5項目）」の4因子、計18項目について、上記と同様に3から0の4段階で回答を求め各因子の合計得点を算出した。

(2) コミュニケーションのあり方について

峰松（2003）が開発した九州大学コミュニケーション・スケールから「社交性（6項目）」「対人過敏性（5項目）」「集団への適応（3項目）」「アサーティブネス（7項目）」について(1)と同様の評定方法で調査を実施した。

結果及び考察

1) 自己のあり方について

得点変化を表1に示す。対応のあるt検定を行ったところ、「QOSL」の変化では、「自己肯定感」、「将来の展望」、「生きがい」に、有意な得点の上昇が見られた。「自己受容尺度」においては、全ての項目で、得点が有意に上昇していた。

授業の中で、継続して自分自身の生き方やふだんの人間関係の有り様を仲間とともに気づき学ぶ『気づきの体験学習』により、仲間から大切にされたり喜ばれたり、「役立ち感」を実感し、自分の存在に自信をもつことにつながっていくと考えられる。

受講した学生の感想からも、授業を通して、

表1 「自己のあり方」尺度得点の変化

	4月	7月	t値
QOSL			
自己肯定感 (0 - 9点)	4.43 (1.95)	5.83 (1.89)	-4.36 ***
不安・自己不確実感 (0 - 9点)	3.49 (2.09)	4.09 (2.18)	-1.85 +
将来の展望 (0 - 12点)	5.49 (2.89)	6.32 (3.02)	-2.12 *
生きがい (0 - 12点)	6.83 (2.61)	8.06 (2.28)	-3.32 **
自己受容尺度			
自己への好感・満足 (6項目)	8.72 (4.26)	10.87 (4.45)	-4.04 ***
他者への貢献 (4項目)	5.98 (2.37)	8.06 (2.59)	-5.27 ***
自己に失望しないこと (3項目)	2.94 (2.27)	3.94 (1.87)	-3.06 **
自己への自信 (5項目)	7.92 (3.03)	10.23 (3.20)	-4.75 ***

数値は平均値 (標準偏差) 得点が高いほどよい状態であることを示す

*** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$ + $p < .10$

自己のあり方について変化を感じていることが窺われた。「メンバーから渡されたプレゼントシート。私がどう映っているかを知り、私はとても胸が温かくなるのを感じた。それは、私と真剣に心から向きあって見てくださっていたからこそ書けることだと思うから。私を見てもらえているのだという喜びは、ずっとこれから先もやさしく私の胸を温めてくれると思った。」「自分自身について見つめる時間が多く、自分のいいところを見つけたりすることができました。今まで自分のことを見つめ直す時間なんてなくて、あったとしても避けていることが多かったです。自分の嫌な部分ばかり見えてしまうからです。でも、家族や仲間などそばにいる人から大切にされている自分に気づけて嬉しかったです。それを気づいたことで、自分も相手を大切にしたいと思いました。」「自分を見直すいい機会だったし、少し人間的に成長できたように思います。毎回この授業が終わったら気分がよくて気持ちよかったです。すごく自分の中の気持ちがすっきりしたし、軽くなったような気がします。もっともこの講義を受け

たいなと思うくらい良い講義でした。」このように、学生は他者から温かいまなざしで真剣に向きあわれることを実感しているようである。自分自身の人生や生き方、人間関係の有り様をふりかえり・わかちあう中で、自分自身がそばにいる人から大切にされている体験を毎週この授業で自然に心の中に刷り込まれることで、自分という存在に自信をもつようになっていると考えられる。

2) コミュニケーションのあり方について

得点変化を表2に示す。対応のあるt検定を行った結果、「九大コミュニケーション・スケール」における、「社交性」「対人過敏性」「集団への適応」「アサーティブネス」とすべての下位尺度において、有意に得点が上昇した。

人間関係を考え、相手とうまくやっていこうと思うと、自分が人と関わっているときに、自分がどんな態度や行動しているかを知ることが何よりも大切である。授業において様々なテーマで『気づきの体験学習』を体験するたびに、受講生はパートナーやグループのメンバーとふ

表2 「コミュニケーションのあり方」尺度得点の変化

	4月	7月	t値
九大コミュニケーションスケール			
社交性 (0-18点)	11.17 (3.47)	12.25 (3.15)	-2.45 *
対人過敏性 (0-15点)	7.26 (2.79)	8.08 (2.89)	-2.14 *
集団への適応 (0-9点)	3.32 (2.19)	4.68 (2.29)	-5.17 ***
アサーティブネス (0-21点)	11.57 (3.28)	12.91 (3.28)	-2.84 **

数値は平均値 (標準偏差) 得点が高いほどよい状態であることを示す

*** $p<.001$ ** $p<.01$ * $p<.05$

りかえりとわかちあいをする。自分と同じ考えには共感し、異なる気づきや学びにふれると自分の考え方をふりかえり、グループのメンバーとの関わりの中から、自分がどうしているのかを考える。授業後の感想として、「私の中で他者に対する時の関わり方が少しずつ変わっているように感じる。」「前回の授業よりも相手のことをわかろうという気持ちが強くなった。」「人の話を聴く態度の大切さを知った。ちゃんと真剣に相手に向きあって話を聴けるようになりたい。」「あらためて、人の気持ちを考えることの大切さについて考えさせられた。」などが挙げられていた。パートナーやグループメンバーの存在は、自分の姿を知るための「鏡」の役割となり自己理解を深めることになる。体験での気づきや学びは自分が主体的に関わっているため、印象に残り忘れにくい。さらに、受講者と共有体験することで仲間との人間関係が深まるように思われる。

継続的に様々なテーマの『気づきの体験学習』を仲間とともに自分自身の人生や生き方、人間関係の有り様を気づき学ぶことが、受講生のコミュニケーション能力により影響を与えていることが窺われる。

まとめと今後の展望

本研究では、学部や専攻が違う学生が自ら選択して受講しているという要因もあるが、すべての項目で「自己のあり方」「コミュニケーションのあり方」についての自己評価が良い方向に変化していた。

人間関係が希薄な時代にあって、自尊感情が低い、対人コミュニケーションに問題を抱える学生が目立つようになった。その中で、継続的に様々なテーマで、自分と向き合い、自分自身の生き方やふだんの人との関わり方など対人関係の問題について気づき・学ぶ『気づきの体験学習』を通して、学生は、一方的に知識を伝達されるのではなく、自らが主役で積極的に関わりながら、またグループで体験を分かち合いながら、自己のあり方、コミュニケーションのあり方に気づき・学ぶことで、自己評価に変化が生じていると推察される。

今後も、調査方法を工夫しながら、継続的に調査研究することで、この授業実践の効果をより明らかにし、さらに改善していきたいと考えている。

謝辞

人として (すてきなあなたになるために) を履修選択した学生の調査協力に、心よりお礼申

上げます。そして、授業を実践するにあたりNPO法人福岡県レクリエーション協会専務理事・学習センター長佐藤靖典氏や産業能率大学総合研究所・人材育成コンサルタント三好良子氏のホスピタリティ研修、ヒューマン・リレーション・センター三宝裕氏の体験学習セミナーでは、たくさんの方を学ばせて頂きました。また、本研究に貴重なご意見をいただきました鳥取大学医学部総合医学教育センターのスタッフをはじめ、医療法人社団崎山小児科理事長の崎山弘氏、株式会社プレスタイム社長の大澤邦雄氏に深謝申し上げます。

付 記

本研究は、平成19～21年度科学研究費補助金(若手研究B 課題番号19730434 大学生に対するコミュニケーション教育の効果研究)において行った研究の一部をまとめたものである。

文 献

門脇厚司 1999 子どもの社会力 岩波新書、pp27.
河地和子 2005 自信力が学生を変える 平凡社、pp58-92.
峰松修(研究代表者) 2002 大学生の生活の質(Quality Of Student Life)に関する研究―「大学生生活調査カタログ」の開発― 課題番号126101324 平成12年度～平成13年度科学研究費補助金 基盤研究(C) (2) .

峰松修(研究代表者) 2003 大学生のQOL (Quality Of Life) を高めるための対人関係・コミュニケーションの支援 平成12年～14年度 九州大学教育研究プログラム・研究拠点形成プロジェクト教育研究(P&P) Cタイプ報告書.
宮下一博・杉村和美 2008 大学生の自己分析 ナカニシヤ出版、pp22-24.
中村和彦 2003 体験学習を用いた人間関係論の授業が学習者の対人関係能力に及ぼす効果について―社会的スキル・対人不安などへの効果および学習スタイルと効果との関連1 南山大学アカデミア(人文・社会科学編)、76、103-141.
大出美知子・沢田秀一 1988 自己受容に関する一研究 様相と関連要因をめぐって カウンセリング研究、20 (2)、128-137.
高塚人志 2003 自分が好きになっていく アリス館.
高塚人志 2004 いのちにふれる授業 小学館.
高塚人志 2007a いのちを慈しむヒューマン・コミュニケーション授業 大修館.
高塚人志 2007b そばにいる人からよろこばれる喜び 今井書店.
高塚人志 2008 赤ちゃん力 エイデルイデル研究所、pp104.
津村俊充・星野欣生 1996 Creative Human Relation Vol I 株)プレスタイム行動科学実践研究会.
吉岡和子 2010 ヒューマン・コミュニケーション授業の効果研究(1) 福岡県立大学人間社会学部紀要、18 (2)、43-51.